



# Granola (muesli) con canela y vainilla

Sirve: 8 porciones

## Ingredientes

2 cucharadas miel de abeja\*

1/2 taza agua

2 cucharadas aceite vegetal

4 tazas avena cruda

1 cucharadita extracto de vainilla

1 cucharadita cucharilla de canella

1/4 cucharadita cucharadas de sal

## Preparación

1. Precaliente el horno a 275 °F.

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>202</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	3 g
Colesterol	0 mg
<b>Sodio</b>	<b>76 mg</b>
<b>Total de Carbohidrato</b>	<b>32 g</b>
Fibra dietética	4 g
Azúcares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	4 g
<b>Proteínas</b>	<b>5 g</b>
Vitamina D	0 IU
Calcio	25 mg
Hierro	2 mg
Potasio	152 mg

N/A - Información no está disponible

### MiPlato Grupos de Alimentos

<span style="color: orange;">■</span> Granos	1/2 onza
<span style="color: purple;">■</span> Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

2. Mezcle la miel, el agua, el aceite vegetal, el extracto de vainilla, la canela y la sal en un tazón grande.
3. Agregue la avena y revuelva bien.
4. Extienda la mezcla en una bandeja para galletas haciendo una capa delgada.
5. Hornee durante 20 minutos. Retire del horno, revuelva bien la mezcla y regrésela al horno.
6. Hornee durante 20 minutos más y vuelva a revolver como lo hizo antes.
7. Hornee de 5 a 20 minutos hasta que la granola adquiera un color café dorado.
8. Separe en pedazos pequeños con una espátula.
9. Enfríe y guarde en un recipiente tapado.

## Notas

\*Los niños menores de un año no deben consumir miel de abejas.

Colorado State University and University of California at Davis. Eating Smart Being Active Recipes.